Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

Psicología clínica

Los 16 trastornos mentales más comunes

¿Cuáles son las afectaciones psicológicas más frecuentes?

COMPARTIR TWITTEAR COMPARTIR

Imagen: Pixabay

Jonathan García-Allen
Psicólogo y entrenador personal en Tarragona y Barcelona | Director de comunicación de Psicología y Mente

Los trastornos mentales son diagnosticados de manera habitual en nuestros días, y **todo el mundo conoce en menor o mayor medida lo que significa depresión, trastorno de ansiedad, bulimia**, etcétera. Sin embargo, algunos son más frecuentes que otros, lo cual hace que aquellos que están más extendidos merezcan un grado extra de atención.

Las psicopatologías afectan a gran cantidad de personas. De hecho, los expertos aseguran que una de cada tres personas sufren o sufrirán algún tipo de trastorno mental durante su vida.

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

afectan a una mayor cantidad de personas?

A continuación os presento **una breve explicación de los trastornos mentales más frecuentes.**

1. Trastornos de Ansiedad

La ansiedad es una reacción normal de las personas ante situaciones de estrés e incertidumbre. Ahora bien, un *trastorno de ansiedad* **se diagnostica cuando varios síntomas ansiosos provocan angustia o algún grado de deterioro funcional** en la vida del individuo que lo sufre. A una persona con un trastorno de ansiedad le puede resultar difícil funcionar en distintas áreas de su vida: relaciones sociales y familiares, el trabajo, la escuela, etc. Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad:

1.1. Ataque de pánico

Un ataque de pánico es la aparición intensa y repentina de temor o terror, a menudo asociada a sentimientos de muerte inminente. Los síntomas incluyen falta de aire, palpitaciones, dolor en el pecho y malestar.

1.2. Trastornos fóbicos

Muchas personas admiten que sienten miedo a las serpientes o las arañas, pero pueden tolerar ese miedo. Los individuos que padecen una fobia, por el contrario, no son capaces de tolerar ese miedo. Éstos experimentan un miedo irracional cuando se encuentran frente a al estímulo fóbico, ya sea un objeto, un animal o una situación, y esto suele acabar en un comportamiento de evitación.

Hay distintos estímulos fóbicos que desencadenan este miedo irracional: volar con un avión, conducir un vehículo, los ascensores, los payasos, los dentistas, la sangre, las tormentas, etc. Algunos de los más habituales son:

1.2.1. Fobia Social

La fobia social es un trastorno de ansiedad muy habitual, y no debe confundirse con la timidez. Es un fuerte miedo irracional hacia situaciones de interacción social, pues la persona que padece este trastorno siente ansiedad extrema al ser juzgado por otros, al ser el centro de atención, por la idea de ser criticado o humillado por otros individuos e, incluso, al hablar por teléfono con otras personas. Por tanto, es incapaz de realizar

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

La agorafobia, de manera habitual, suele definirse miedo irracional a los espacios abiertos, como las grandes avenidas, los parques o los entornos naturales. Pero esta definición no es del todo cierta. El estímulo fóbico no son los parques o las grandes avenidas, sino la situación de tener un ataque de ansiedad en estos lugares, donde puede ser difícil o vergonzoso escapar, o donde no es posible el recibir ayuda.

1.3. Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)

El Trastorno por Estrés Postraumático se manifiesta **cuando la persona ha sido expuesta a una situación traumática que le ha provocado al individuo una experiencia psicológica estresante**, lo que puede ser incapacitante. Los síntomas incluyen: pesadillas, sentimientos de ira, irritabilidad o fatiga emocional, desapego hacia los demás, etc., cuando la persona revive el hecho traumático.

De manera frecuente, la persona intentará evitar las situaciones o actividades que le traen recuerdos del evento que provocó el trauma.

1.4. Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es una condición en la cual **el individuo experimenta pensamientos, ideas o imágenes intrusivas**. Es un trastorno de la ansiedad, y por lo tanto se caracteriza por estar asociado a sensación de temor, angustia y estrés continuado de tal forma que supone un problema para el día a día y repercute negativamente sobre la calidad de vida de la persona.

Los pensamientos que causan malestar (obsesiones), provocan que la persona realice ciertos rituales o acciones (compulsiones) para reducir la ansiedad y sentirse mejor.

Las obsesiones incluyen: miedo a contaminarse, sentimientos de duda (por ejemplo, *¿habré apagado el gas?*), pensamientos de hacer daño a alguien, pensamientos que van en contra de las creencias religiosas de la persona, entre otros. Las compulsiones incluyen: comprobaciones, contar, lavarse, organizar repetidamente las cosas, etcétera.

1.5. Trastorno de Ansiedad Generalizada

Preocuparse de vez en cuando es un comportamiento normal, pero **cuando preocuparse y sentir ansiedad de manera continuada afecta e interfiere en la normalidad de la vida de un individuo** es posible que esa persona sufra el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

2. Trastornos del Estado de Ánimo

Existen distintos tipos de **trastornos del estado de ánimo** o *trastornos afectivos* y, como su nombre indica, su principal característica subyacente sería **una alteración del estado de ánimo del individuo**. Los más habituales son los siguientes:

2.1. Trastorno Bipolar

El trastorno bipolar puede afectar a cómo se siente una persona, piensa y actúa. Se caracteriza por **cambios exagerados en el estado de ánimo, desde manía a la depresión mayor**. Por tanto, va más allá de los simples cambios de humor, es decir, la inestabilidad emocional: de hecho, afecta a muchos ámbitos de la vida, y además de ser uno de los trastornos más comunes es frecuente que se dé junto a la obesidad. Los ciclos del trastorno bipolar duran días, semanas o meses, y perjudican seriamente al trabajo y las relaciones sociales de la persona que lo sufre.

El trastorno bipolar raramente puede tratarse sin medicación, pues es necesario estabilizar el estado de ánimo del paciente. Durante los episodios de manía, la persona puede incluso dejar su trabajo, aumentar sus deudas, y sentirse lleno de energía a pesar de dormir solamente dos horas al día. Durante los episodios depresivos, la misma persona puede incluso no salir de la cama. Existen distintos tipos de trastorno bipolar, y, además, existe una versión leve de este trastorno, llamado ciclotimia.

2.2. Trastorno Depresivo

Muchas personas se sienten deprimidas en algún momento de sus vidas. Los sentimientos de desaliento, frustración e incluso la desesperación, son normales ante una decepción y pueden durar varios días antes de desaparecer de manera gradual. Ahora bien, para algunas personas, **estos sentimientos pueden durar meses y años, provocando problemas serios en su día a día**.

La **depresión** es una psicopatología seria y debilitante, y afecta a cómo un individuo se siente, piensa y actúa. Puede provocar síntomas tanto físicos como psicológicos. Por ejemplo: problemas de ingesta, problemas de sueño, malestar, fatiga, etc.

Para saber más sobre los tipos de depresión puedes visitar nuestro artículo:

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

siguen:

3.1. Anorexia Nerviosa

La anorexia se caracteriza por **una obsesión por controlar la cantidad de comida que se consume**. Uno de sus síntomas más característicos es la distorsión de la imagen corporal. Las personas que sufren anorexia restringen la ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno e incluso ejercicio físico excesivo. Casi no comen, y lo poco que ingieren les provoca un intenso sentimiento de malestar.

3.2. Bulimia Nerviosa

La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por **pautas de alimentación anómalas, con episodios de ingesta masiva de alimentos seguidos por maniobras que buscan eliminar esas calorías** (inducirse al vómito, consumir laxantes, etc.). Tras estos episodios, lo habitual es que el sujeto se sienta triste, de mal humor y tenga sentimientos de autocompasión.

La bulimia nerviosa, además de ser uno de los trastornos más comunes, está asociado a alteraciones en el cerebro. Entre ellas se encuentra la degradación de la materia blanca (que es por donde pasan los gruesos conjuntos de axones neuronales) en la corona radiata, que está relacionada entre otras cosas al procesamiento de los sabores.

3.3. Trastorno por Atracón

El trastorno por atracón es un trastorno grave en el que **el individuo que lo sufre consume con frecuencia grandes cantidades de comida** y siente que ha perdido el control durante el atracón. Después de la sobreingesta, la angustia severa o preocupación por el peso suele aparecer.

4. Trastornos psicóticos

Los **trastornos psicóticos** son psicopatologías graves en los que **las personas pierden el contacto con la realidad**. Dos de los síntomas principales son delirios y alucinaciones. Los delirios son falsas creencias, tales como la idea de que alguien está siguiendo. Las alucinaciones son percepciones falsas, como escuchar, ver o sentir algo que no existe.

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

4.1. Trastorno delirante

El **trastorno delirante** o *paranoia* es un trastorno psicótico caracterizado por una o varias ideas delirantes. Es decir, que estas personas están totalmente convencidas de cosas que no son ciertas. Por ejemplo, que alguien les persigue para lastimarles.

4.2. Esquizofrenia

La esquizofrenia es otro trastorno psicótico, pero, en este caso, **la persona sufre alucinaciones y pensamientos perturbadores que le aísla de la actividad social**. La esquizofrenia es una patología muy seria, y a pesar de no existir cura, sí que hay tratamientos efectivos para que los pacientes con esta alteración puedan disfrutar de su vida.

5. Trastornos de personalidad

Un **trastorno de personalidad** es un patrón rígido y permanente en **el comportamiento de una persona que le genera malestar o dificultades en sus relaciones y en su entorno**. Los trastornos de la personalidad tienen su inicio en la adolescencia o al principio de la vida adulta. Los más frecuentes son:

5.1. Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

El trastorno límite de la personalidad o *borderline* se caracteriza porque las personas que lo sufren **tienen una personalidad débil y cambiante, y dudan de todo**. Los momentos de calma pueden convertirse, al instante y sin previo aviso, en momentos de ira, ansiedad o desesperación. Estos individuos viven sus emociones al máximo, y las relaciones amorosas son intensas, pues suelen idolatrar a la otra persona hasta el extremo.

Algunos de sus síntomas son: ira intensa e incapacidad de controlarla, esfuerzos frenéticos por evitar el abandono, real o imaginario, alternancia entre extremos de idealización y devaluación en las relaciones interpersonales, autoimagen marcadamente inestable, y sentimientos crónicos de vacío.

5.2. Trastorno antisocial (TASP)

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

social. Este último punto se debe a su temor a ser rechazadas. A pesar de ello, la terapia psicológica es muy efectiva a la hora de manejar los inconvenientes del trastorno antisocial.

Referencias bibliográficas:

- Metter, L. (2013). White matter integrity is reduced in bulimia nervosa. The international journal of eating disorders, 46(3), pp. 264 -273.
- Veale, D. (2014). Obsessive-compulsive disorder.British Medical Journal, 348, 348:g2183.
- Weeks, J. (2013). Gaze avoidance in social anxiety disorder. Depression and anxiety, 30(8), pp. 749 -756.
- Zhao, Z. (2016). The potential association between obesity and bipolar disorder: A meta-analysis. Journal of affective disorders, 202, pp. 120 -123.

Etiquetas: Trastorno, Terapia

COMPARTIR TWITTEAR COMPARTIR

Jonathan García-Allen

Psicólogo y entrenador personal en Tarragona y Barcelona | Director de comunicación de Psicología y Mente

Jonathan García-Allen (Reus, 1983) es Graduado en Psicología por la Universitat de Barcelona, con especialidad en Psicología de las organizaciones. También ha cursado varios posgrados, entre los que destacan el de Gestión de Recursos Humanos por la Universitat Rovira i Virgili, el postgrado en Psicología del Deporte por la UNED y el de Mindfulness por la Universidad de Málaga. Experto universitario en Coaching por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

Es fundador y director de comunicación de la web Psicología y Mente, la mayor comunidad en el ámbito de la psicología y las neurociencias. También es autor del libro de divulgación científica «Psicológicamente hablando: un recorrido por las maravillas de la mente», publicado por Ediciones Paidós.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

Meetic

Confidencial: Ex agente de la CIA predice el fin de España
Inversor Global España

10 impresionantes hoteles Todo Incluido en España
trivago

Ganga para España: Vuelos muy baratos
www.jetcost.es

Contrata ahora tu seguro de coche y ahorra
Verti Seguros

STEINER-Precisión: Progresivas personalizadas por solo 299€
Gafas.es

El reloj que llevan todos los famosos y todo el mundo habla de ellos...
ModaConsejos

Hablarás un nuevo idioma en tan solo 3 semanas con esta app hecha por más de 100 lingüistas
Babbel

También te recomendamos

por Taboola

La postura en que duermes dice mucho de tu personalidad

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

- Perfil del maltratador psicológico: 21 rasgos en común
- Los 6 perfiles de personalidad más difíciles y cómo soportarlos
- 7 consejos para estudiar menos y ser más inteligente

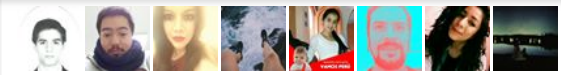
NEWSLETTER

Recibe los mejores artículos de la semana y contenidos exclusivos en tu e-mail.

Indica tu email

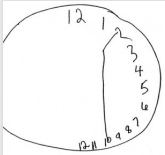
EN LAS REDES SOCIALES

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar



ARTÍCULOS

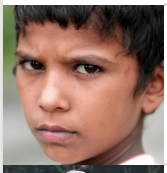
POPULARES



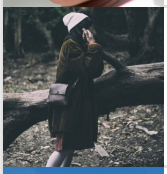
Heminegligencia: pacientes para los que el lado izquierdo no existe

Síndrome amnésico: causas, síntomas y tipos

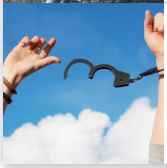
Uncus: estructura y funciones de esta parte del cerebro



Trastornos de ansiedad en la infancia: síntomas y tratamientos



Las 4 diferencias entre abuso y maltrato



5 motivos por los que buscar ayuda contra las adicciones

Psicología y Mente

Psicología y Mente utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario. Leer más Cerrar

© Copyright 2017 Psicologia y Mente. Todos los derechos reservados. Aviso legal, privacidad y cookies.